

イベント

道の駅「久米の里」ぶどうまつり

久米地域のピオーネやシヤインマスカットなどを販売します。地方発送も可能です。
とき 9月1日(火)～30日(水)午前9時30分～午後6時
ところ 道の駅「久米の里」(宮尾)
道の駅「久米の里」 ☎57-7234



グリーンカーテン作品展覧

この夏に募集した、グリーンカーテンの写真を展示します。津山で育った素敵なグリーンカーテンをご覧ください。
とき 9月23日(水)～30日(水)午前8時30分～午後5時15分(平日のみ。30日は午後4時まで)
ところ 市役所1階市民ロビ

第71回岡山県美術展覧会

県内から公募した優れた美術作品を展示します。
環境生活課 ☎32-2051

I期 日本画・洋画・工芸・写真

とき 9月24日(木)～28日(月)午前10時～午後6時(24日は午前10時30分)
II期 書道・彫刻
とき 10月1日(木)～5日(月)午前10時～午後6時

共通項目

ところ 市立文化展示ホール(アルネ・津山4階)
料金 前売券400円、当日券500円(II期のみは400円)、高校生以下は無料
岡文化課 ☎32-2121

津山まちなかカレッジ3周年記念イベント

仕事・子育て・美・健康などをテーマに、輝く女性を応援するイベントを開催します。
とき 10月3日(土)午前10時30分～午後3時30分
ところ 津山まちなかカレッジ(津山市地域交流センター内・アルネ・津山4階)
内容 ファイナンシャルプランナーによる人生設計相談、ファッションアドバイザー、骨格診断など
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください
津山まちなかカレッジ事務局 ☎31-2232

9月の朝市

■作州津山宮川朝市
とき 9月13日(日)午前7時～10時
ところ 宮川河川敷・城北橋西詰(山北)
※出店者を募集しています。詳しくは、お問い合わせください
岡ビジネス農林業推進室(市役所4階) ☎32-2178
■加茂の朝市
とき 9月20日(日)午前8時～9時
ところ 加茂町インフォメーションセンター駐車場
岡津山市観光協会北支部 ☎42-7011



ツキノワグマにご注意ください!

ツキノワグマが冬眠の準備をするため、エサを求めて活動する時期です。山菜取りや登山で山に入る人、山林の近くに住む人は、次の点に十分注意してください。
音の出る笛・鈴・ラジオなどを身につける
クマは耳が良く、人の気配を察知してその場から遠ざかります。
収穫しない果実、生ごみなどエサとなるものを片付ける
そのままにしておくと、クマを呼び寄せる原因となります。
クマに出会ったら落ち着いて行動する
静かにしていれば、クマはほとんどの場合立ち去ります。背中を向けないように後退し、大声や投石などクマを刺激することは決してしないでください。
ツキノワグマやその痕跡(糞)を見つけた時は、速やかに引き返し、市や県民局に連絡してください。
岡森林課 ☎32-2078、美作県民局森林企画課 ☎23-1384



食品ロスを減らしてお得に!~食材を無駄なく使い切ろう~

「食品ロス」とは、本来、食べることができるのに、捨てられてしまう食品のことをいいます。栄養委員が対象のアンケートでは、「調理後の料理」よりも「調理前の食材」のほうが食品ロスになりやすく、特に野菜を捨てることが多いという結果が出ました。野菜は、傷む前にまとめて下ゆでし、冷蔵庫に保存しておく、和え物、炒め物、汁物などにさっと使うことができ便利でお得です。

食育通信 Vol.88 毎月19日は食育の日 岡健康増進課 ☎32-2069



キャロットラペ (にんじんのサラダ)

【材料(2人分)】 ニンジン…1本、クルミなどのナッツ…15g、調味料(砂糖…小さじ1、塩…小さじ6分の1、酢…大さじ1、オリーブオイル…小さじ1)
【下準備】 ニンジンは千切りにし、さっとゆでる。
【作り方】 ①ナッツはポリ袋に入れ、すりこぎなどでたたいて砕く。②調味料を合わせて混ぜ、ニンジンとナッツを和える。
1人当たり 栄養価 (クルミの場合) エネルギー108kcal、たんぱく質1.8g、脂質7.3g、炭水化物10.0g、食塩相当量0.6g、カルシウム28mg、食物繊維2.5g



ゆでたニンジンを使う簡単なレシピです。ニンジンの千切りは、スライサーやチーズおろし器を使うのがおすすめです。食感が良く、味がなじみやすくなります。

子どもの心と親の心

「大丈夫」と思えるように

「人間関係で傷ついたことがあって人に話すのが怖い」「相談の仕方が分からない」「できないのは自分のせいかもしれない」など、さまざまな理由で、辛い気持ちを抱えていても、周りの人に相談できず、苦しいまま過ごしている子どもがいます。何気ない日常でできていることを認めたり、その大切さに気付くことができるよう声を掛けたりしながら、子どもたちを見守りましょう。人と話したり、できていることを認めてもらえたりする中で、子どもたちは「わたしはこんなことができる」「これが好き」など、自分について見つめ直すことができます。自分のことを分かってくれる人がいるという安心感が支えになり、どんなことがあっても「大丈夫」と勇気を持って乗り越えることができるのではないのでしょうか。

教育相談センター「鶴山塾」 学校のこと、友だちのこと、家族のこと、気軽に相談してください 小田中182-2 ☎22-2523

なるほど! 暮らしの豆知識

安易な儲け話に注意!

事例 「簡単な作業で毎日1万円」というSNSのメッセージや広告を見て、9,800円支払って参加した。「サポート契約をすれば、さらに高収入を約束する」と言われ50万円支払ったが、全く儲からない。
アドバイス スマートフォンなどに届いたメッセージをもとに、1万円程度のお金を支払って始めた副業で、執拗な勧誘が続いて断り切れず、高額な契約をさせられたという相談が増えています。お金が無いと断っても、「返金を保証する」「儲かるまでサポートする」など言葉巧みに勧められ、借金をさせられたという場合もあります。うまい儲け話はありません!安易にやり取りしないようにしましょう。

困ったときの相談先 環境生活課 ☎32-2056、津山市消費生活センター ☎32-2057

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました! 宝くじ公式サイトはコチラから (QRコード) お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ STEP1 「宝くじ公式サイト」を検索しメールアドレスの登録(仮登録) STEP2 会員情報の入力(会員登録) STEP3 決済情報の入力